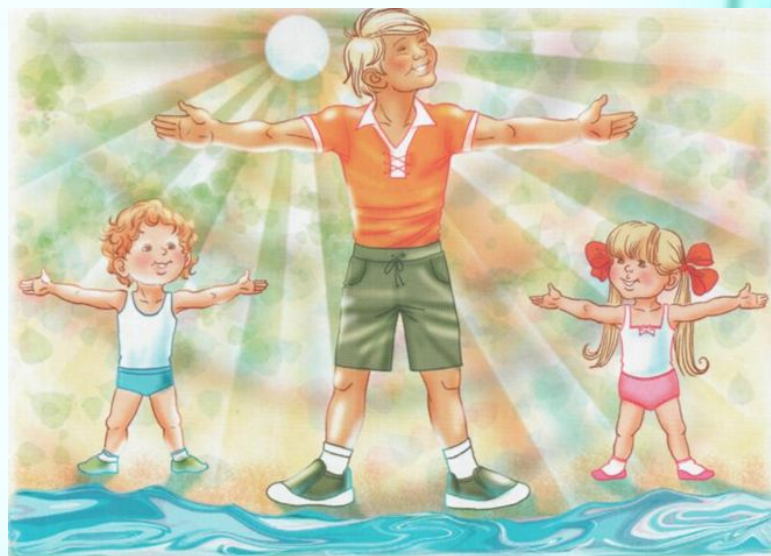


**Презентация
по экологии
на тему
«Закаливание».**

*Выполнила
ученица 8 класса «А»
МАОУ «Лицей № 28
им. академ. Б.А.Королёва»
Селезнева Анна.*

Что такое закаливание?

Закаливание –
повышение
устойчивости
организма к
неблагоприятным
факторам окружающей
среды.



История закаливания

Начало представлениям о закаливании человека положил *Гиппократ* (460 – 356 гг. до н. э.). Заслуга Гиппократа состоит в том, что он систематизировал имеющийся обширный фактический материал по использованию холода в целях укрепления здоровья. Закаливанию он отводил большую роль и в профилактике самых различных заболеваний.

Труды величайшего учёного того времени *Абу-Али Ибн-Сина*, известного в Европе под именем *Авиценны*, представляют важную веху в развитии учения о закаливании. В своём всемирно известном «*Каноне врачебной науки*» он привёл в стройную систему все имеющиеся знания и данные практического опыта по использованию закаливания и предпринял попытку создать основные правила закаливающих процедур.

Принципы закаливания

Закаливание позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды. При проведении закаливания лучше всего придерживаться известного *медицинского правила*: слабые раздражители способствуют лучшему отпращиванию функций, сильные мешают ему, чрезмерные – губительны.

Систематичность использования закаливающих процедур

Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель: изменения реакции организма на воздействие холода, развивающиеся в результате повторного охлаждения, закрепляются и сохраняются лишь при строгом режиме повторения охлаждений. - Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через месяц, а у детей через неделю. - В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают, после выздоровления следует возобновить его с начального

Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия

Закаливание даст положительный результат, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью. Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие. В начале применения закаливающих процедур у организма возникает определенная ответная реакция со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. По мере неоднократного повторения этой процедуры реакция на нее организма постепенно ослабевает, а дальнейшее ее использование уже не оказывает закаливающего эффекта. Тогда надо изменить силу и длительность воздействия закаливающих процедур на организм.

Последовательность в проведении закаливающих процедур

Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья

Прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу, так как закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.

Методы закаливания

- Закаливание водой;
- закаливание воздухом;
- закаливание солнцем.



Ссылки

- <http://www.zakalivanie.ru/detail.php?ID=9937>
- <http://astrabis.ru/metod/zakalka.php>

***Спасибо за
внимание!***